L’Examen Mathé 9e

date \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_h \_\_\_

\*Va à la salle \_\_\_ pour chercher ta feuille « permission d’écrire ».

* Janvier – n’apporte PAS le manuel
* Juin – apporte le manuel OU 60$ (si le manuel est perdu)

DEUX livrets :

* choix multiple (Tu as le droit d’écrire dedans pour travailler mais les RÉPONSES vont dans l’autre livret)
* livret de RÉPONSES – les réponses de TOUS les questions et choix multiple

\*Je serai dans la salle 12 les matins avant l’examen jusqu’à 12h20 ( \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) si tu veux de l’aide.\*

Préparer \* **la nuit d’avance\*** – une trousse de vos matériels requis :

Calculatrice scientifique 2 crayons taille crayon ?

Dictionnaire fr angl ? règle efface pastilles pour la gorge ?

Bouteille d’eau ? barre de céréales (SANS NOIX) ? tissus ? etc.

[](http://1.bp.blogspot.com/-hy_E11xUjtI/VFE4tWAFg4I/AAAAAAAAAEE/2ia_ostTA9g/s1600/reste-calme-et-pre%CC%81pare-toi-pour-l-examen-du-ministe%CC%80re.png)

Pour ne pas être anxieux, il faut bien étudier, réviser, préparer, pratiquer. Si la préparation à l’examen est adéquate, se rassurer en se disant : « *j’ai bien étudié, cela devrait bien aller* ».

**LES EXAMENS:**

**Réviser.**

***Dormir.***

**Manger.**

**Répéter.**

Une bonne nuit de sommeil et une bonne alimentation

aident à contrôler la dimension physiologique de l’anxiété.

⇒Regarde au verso pour les idées pendant l’examen.

***LES STRATÉGIES POUR DIMINUER L’ANXIÉTÉ***

***AVANT L’EXAMEN :***

Pour ne pas être anxieux, il faut bien étudier, préparer, réviser, pratiquer. L’étude de dernière minute ne fait qu’augmenter la tension et provoque souvent des blancs de mémoire et des difficultés de concentration. Si la préparation à l’examen est adéquate, se rassurer en se disant : « j’ai bien étudié, cela devrait bien aller ». Une bonne nuit de sommeil et une bonne alimentation aident à contrôler la dimension physiologique de l’anxiété.

***PENDANT L’EXAMEN :***

***Voici les règles à suivre :***

**1.** Éviter les questions de dernière minute pour ne pas augmenter son anxiété;

**2.** Respirer profondément pour diminuer la tension;

**3.** Survoler l’ensemble de l’examen;

**4.** Écrire les premiers éléments de réponses qui viennent à l’esprit;

**5.** Répondre aux questions les plus faciles afin d’augmenter la confiance

en soi;

**6.** Allouer plus de temps aux questions les plus payantes;

**7.** Porter une grande attention aux mots clés;

**8.** Réviser avant de remettre sa copie;

**9.** Toujours vérifier la qualité du français.

***APRÈS L’EXAMEN :***

Il faut être attentif à la correction et comprendre le type d’erreurs afin de s’améliorer par la suite. Si le manque d’étude explique un mauvais résultat, il faudra corriger ses stratégies d’étude. En cas de réussite, c’est l’occasion de se récompenser! ★